В III 366
Арбузников Н.И.

ПИОНЕР!
БУДЬ ГОТОВ
К ОБОРОНЕ!

# ГРАНАТОМЕТАНИЕ

ДЕТГИЗ — 1941

ГОСУДАРСТВ. ПУБЛИЧНАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА
784099

В бою гранаты — грозное оружие. Если метают их умело и метко, они поражают противника наверняка.

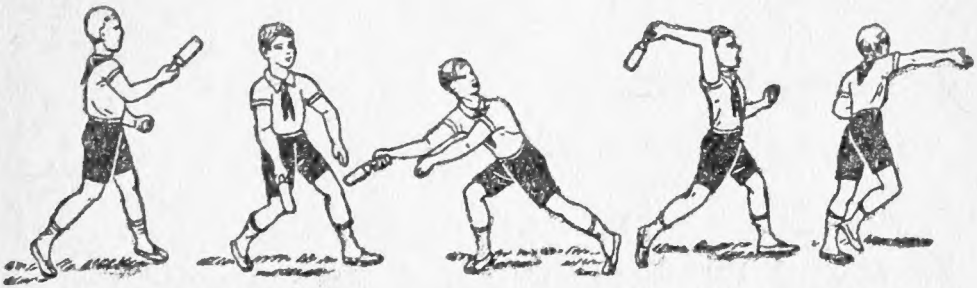
Гранатометание само по себе хорошее спортивное упражнение.

В боевой обстановке приходится метать гранату на разные расстояния из различных положений: стоя, с колена, с двух колен и лежа. Метать ее можно несколькими способами: из-за спины, сбоку, снизу. Все эти способы надо хорошо изучить. Мальчики и девочки четырнадцати-пятнадцати лет должны метать облегченную гранату (500 *г*), ребята постарше метают гранату нормального веса — 700 *г*.

## Метание гранаты стоя, с места, способом «из-за спины»

Возьми гранату в правую руку, стань, повернув левое плечо в направлении броска, расставь поудобнее ноги, левую ногу отставь немного в сторону. Руку с гранатой опусти вниз и отведи ее назад. Одновременно согни правую ногу и наклони корпус вправо. Делая бросок, резким движением разогни правую ногу и корпус.

Вдох сделай в начале замаха, выдох — вместе с броском.



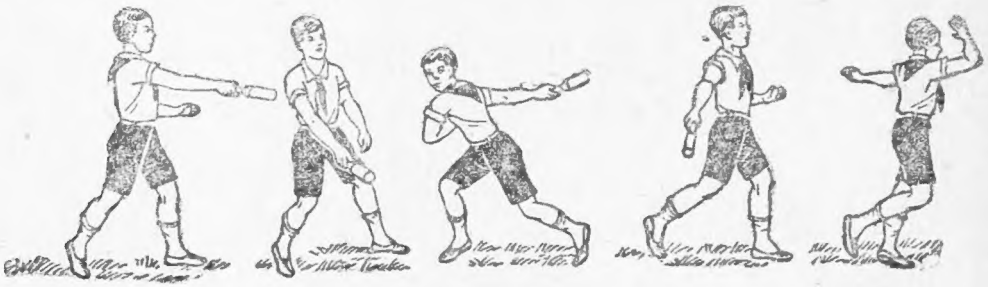
Метание гранаты стоя, с места, способом «из-за спины».

## Метание гранаты стоя, с места, способом «сбоку»

Стань так же, как и при метании «из-за спины». Правую руку с гранатой согни в локте и под-

ними к левому плечу; корпус в это время поверни влево. Плавным широким движением отведи руку с гранатой вправо — вниз — назад. Одновременно, сгибая правую ногу, повернись направо. Руку с гранатой вытяни.

Резко выпрямляя ноги и туловище, пошли гранату вперед. Корпус поверни налево. Старайся выпустить гранату из рук после движения ног и корпуса, чтобы использовать их силу.



Метание гранаты стоя, с места, способом «сбоку».

## Метание гранаты стоя, с места, способом «снизу»

Стань лицом в направлении броска. Левую ногу поставь вперед, правую — назад, на носок. Руку с гранатой свободно вытяни вперед. Делая замах (вниз — назад), согни ноги, наклони туло-

Метание гранаты стоя, с места, способом «снизу».

вище вперед. Тяжесть тела перенеси на левую ногу. При броске разогни ноги, выпрями туловище, руку с гранатой резко пошли вперед — вверх.

Лучший способ при метании гранаты на дальность и в цель — способ «из-за спины».

## Метание гранаты «с разбега»

С разбега гранату можно бросить дальше, чем с места. Однако такой бросок труднее.

Разбег делится на две части. Первая, предварительная, часть — метатель набирает необходимую скорость; вторая, заключительная, часть — он делает подготовительные движения и бросок. Длина всего разбега 18—20 *м*, длина заключительной

части 6 — 9 *м*. Начало разбега и его заключительную часть заранее размечают на дорожке.

Стань лицом в сторону броска. Гранату держи в согнутой правой руке над плечом.

Начинай бежать, постепенно ускоряя темп. Длину разбега рассчитай так, чтобы на черту, с которой начинается заключительная часть разбега, попасть левой ногой.

Подбежав к черте, разогни руку с гранатой, опуская ее вниз вместе с плечом. Туловище поворачивай вправо. Движения эти делай на три шага (первый шаг с правой ноги).

При четвертом шаге левую ногу поставь не прямо, а на 30—40 *см* влево и одновременно де-

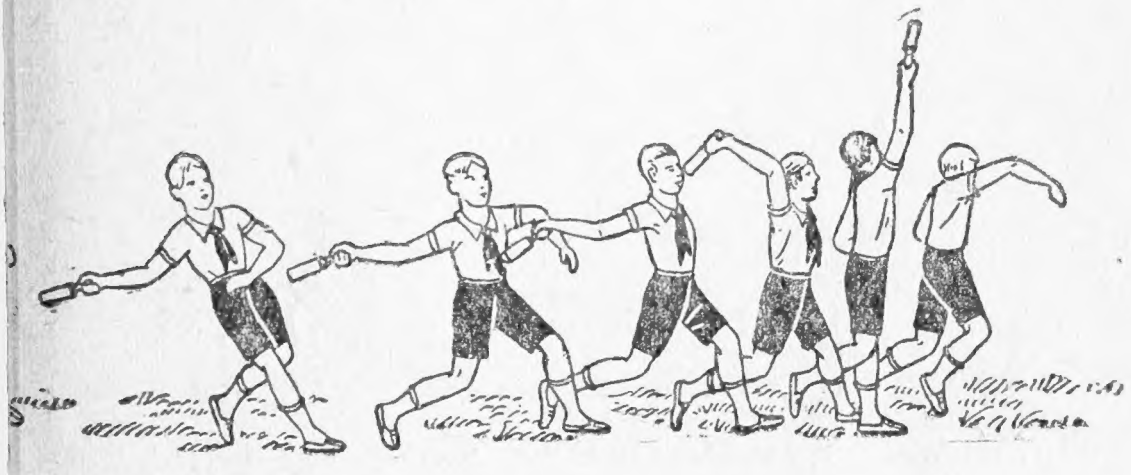
Метание гр

лай бросок. Бросай гранату, одновременно разгибая правую ногу и корпус, так же как и при метании с места способом «из-за спины».

## Метание гранаты «с колена»

Метать гранату, стоя на одном колене, можно двумя способами: «из-за спины» и «сбоку».

Метание «из-за спины». Опустись на правое колено и упрись носком ноги в землю. Левую ногу, согнутую в колене, поставь впереди на всю ступню, левое плечо поверни в направлении броска. Перед броском отведи руку с гранатой

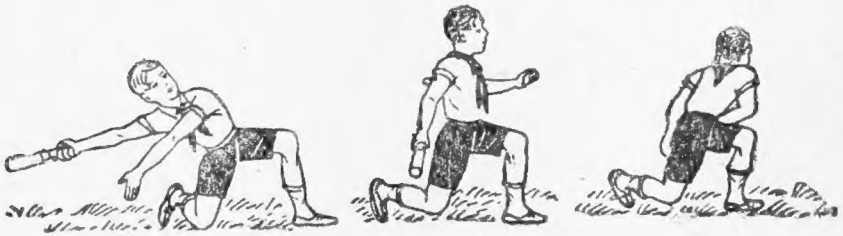


ты «с разбега».

Метание гранаты, стоя на одном колене, способом «из-за спины».

вниз — назад, поверни корпус вправо. Бросая гранату, разогни корпус и повернись влево.

При метании способом «сбоку» замахивайся слева сверху — направо — вниз.



Метание гранаты, стоя на одном колене, способом «сбоку».

## Метание гранаты «стоя на двух коленях»

Метать гранату, стоя на двух коленях, труднее, потому что положение туловища неустойчиво, а движения сильно ограничены.

Замах и бросок должны быть те же, что и при метании с одного колена, однако рывок корпусом надо делать резче.

Метание гранаты «стоя на двух коленях».

## Метание гранаты из положения «лежа»

Ляг на живот, головой в направлении метания. Ноги раскинь пошире. Ладонью левой руки обопрись о землю, а правую руку с гранатой положи перед собой.

Делая замах, повернись вправо, слегка приподнимись и подай назад нижнюю часть туловища.

Занеси руку с гранатой назад — вправо. Туловище и ноги согни, выпрями левую руку так, чтобы она поддерживала тело.

Выпрямляя ноги и корпус, делай бросок. Тело должно опираться на ноги и на прямую левую руку.

Метание гранаты из положения «лежа».

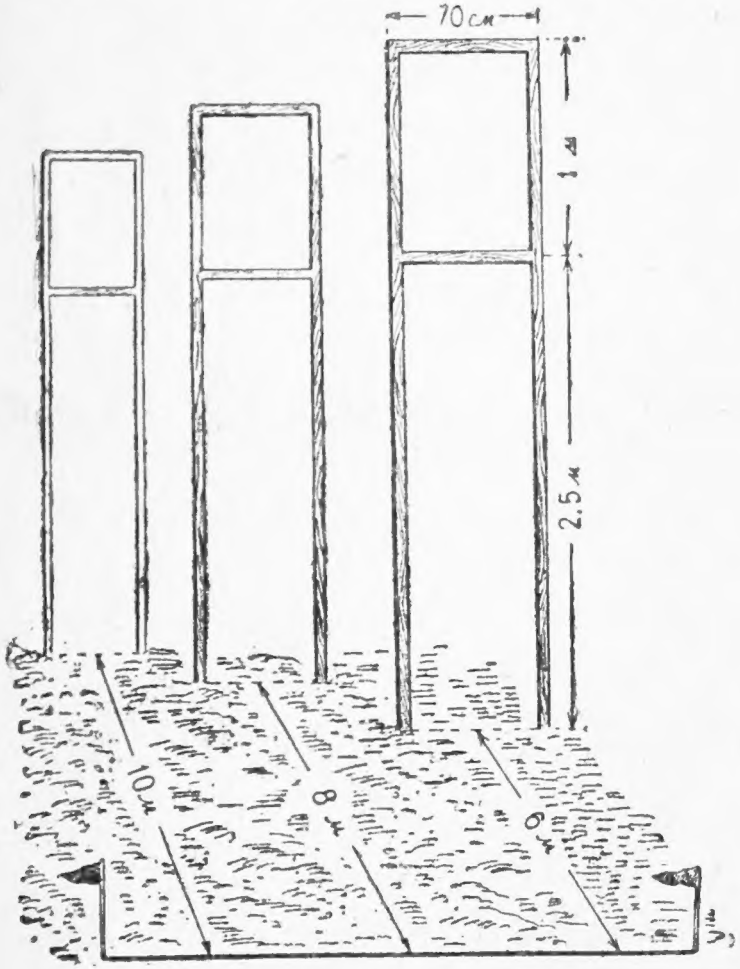
Из положения «лежа» можно метать гранату и способом «сбоку».

## КАК СДЕЛАТЬ ПЛОЩАДКУ ДЛЯ ГРАНАТОМЕТАНИЯ

Найдите площадку не менее 60 *м* в ширину и 90 *м* в длину. Наметив сторону, откуда будете метать гранаты, отмерьте еще 25—30 *м* и прове-

дите черту. До этой черты надо делать разбег. Для метания гранаты с места нарисуйте квадраты (сторона квадрата — 2 *м*).

Чтобы не было несчастных случаев, метайте гранату только с черты или из квадратов.




Окна на площадке для гранатометания.

ОИК-71647

На площадке за чертой надо разметить флажками один-два коридора для метаний на дальность. Ширина коридора 10 *м*. Остальное место на площадке приспособьте для метания в цель — в окоп и в окно.

Окоп отмечают планками или выкапывают в земле. Границы его окрашивают в белый цвет. Длина окопа 10 *м*, ширина 80 *см*. Сделайте несколько окопов на разных расстояниях (10, 15, 20, 25, 30 *м*).

Установите на площадке три окна. Они должны быть на различных расстояниях и на разной высоте (см. рисунок на стр. 11). Высота самого окна 1 *м*, ширина 70 *см*.

Во время метания гранаты всегда будьте внимательны. Не метайте ее, если кто-нибудь находится на площадке. Не стойте близко к метающему гранату.

Составил заслуженный мастер спорта ***Н. И. АРБУЗНИКОВ***

Редактор *М. Пергаменщик.*

Тираж 30 000 экз. А39665. Заказ № 1221. Цена 10 коп.

Фабрика детской книги Детгиза Наркомпроса РСФСР.
Москва, Сущевский вал, 49.